II Trimestre de 2010
"Salud y sanidad"

Lección 12
19 de Junio de 2010
"La nutrición en la Biblia"

Beneficios de una dieta

Pr. Aarón A, Menares Pavez

Posiblemente cuando estamos sanos, o bien sin enfermedad visible que nos complique, no le damos la importancia necesaria a la dieta. Hoy por hoy, las dietas están en dos distintas líneas, la primera tiene que ver con dietas para adelgazar. Estas dietas por lo general conllevan ciertos 'costos' asociados en la salud. Este aspecto de las dietas es muy utilizado, incluso por las más jovencitas que buscan tener una figura, más que normal y atractiva para su edad, una figura extremadamente delgada como son las modelos famosas, aunque existe una nueva tendencia en favorecer modelos no tan exageradamente delgadas para intentar revertir esta tendencia.

El otro aspecto de las dietas tiene que ver con la salud. Los estudios señalan que en países desarrollados o en vías de, la tendencia a la obesidad es muy marcada. Cada vez son más los niños que sufren este fenómeno a causa de la mala administración alimentaria. En Chile, por ejemplo, la obesidad infantil es un problema de salud pública. Para el año 2007, un 21,1% de los escolares presentaba obesidad y manifiesta que el aumento por año es de un 2% (www.bcn.cl/carpeta_temas_profundidad/obesidad-infantil-en-chile). El daño indiscutido de una mala dieta se relaciona directamente con enfermedades al corazón, cáncer, hipertensión arterial, entre otras. Si agregamos a esta realidad al sedentarismo, tenemos un resultado muy negativo.

Dieta y salud

Las dietas que se consideran de riesgo para la salud son aquellas altas en grasas saturadas y colesterol, muy refinadas, pobre en fibra, alta en calorías vacías, pobre en nutrientes y sustancias protectoras (antioxidantes y fitoquímicos). Presencia de alimentos procesados, curados, ahumados, macerados, altas cantidades de sal, ausencia de desayuno, cenas tardías y copiosas, hábitos de comida entre comidas, alto consumo de líquido con las comidas. Por supuesto que la presencia de alcohol, y bebidas estimulantes.

¿Somos responsables de nuestra salud ante Dios?

La respuesta es sí, somos responsables. De manera clara Dios estableció una dieta especial para el hombre, antes del pecado y después del pecado. Ninguna de ella incluía la carne. Esto es curioso, porque en nuestra sociedad no imaginamos la comida sin la carne. Aunque existen organizaciones de todo tipo que desincentiva el uso de ella para la alimentación. Como iglesia Adventista estamos allí enseñando que la mejor di-

eta es aquella que utiliza los elementos naturales y por supuesto que la carne en ese aspecto queda fuera.

En el contexto de mayordomos del cuerpo, nuestra responsabilidad es intentar llevar una vida saludable, por cierto que esto debe ser asumido en el contexto de seis mil años de pecado. No podemos aspirar a la vida saludable de Adán, por ejemplo. No me imagino a Adán con dolor de cabeza, era, –aunque ya pecador– demasiado perfecto para tener un dolor de cabeza. Sin embargo no es nuestro caso. Pero, por ser esta nuestra realidad, no estamos 'libres' en hacer lo que queramos con nuestro cuerpo, porque daremos cuenta ante Dios.

Es posible que todo lo que recomendamos en alimentación, no todos los organismos lo reciben de la misma manera, por ejemplo todos los alimentos que sugieren en forma y hasta en sabor la carne. Algunos de ellos en cantidades grandes, producen dolores de estomago y posibles dolores de cabeza. Deberíamos conocer nuestro organismo y buscar los alimentos más adecuados para así, cumplir con la voluntad de Dios de enriquecer, fortalecer y nutrir adecuadamente el cuerpo. De hecho los nutricionistas están remendando dietas hechas en base a un estudio del ADN y lo que en realidad necesita individualmente. [1]

¿Necesitamos una dieta?

La Biblia, sin ser un documento científico entrega información pertinente a la salud y por supuesto a la dieta. La dieta original antes del pecado, incluía frutas y semillas, luego del pecado se agregaron verduras verdes. Luego del diluvio se incluyó la carne, aunque antes del diluvio las personas que deshonraban a Dios comían carne, [2] ahora Dios autoriza a Noé y su familia a utilizar la carne para alimentarse en un contexto muy especial debido a todo el trauma provocado por el gran cataclismo. Sobre el consumo de carne, hoy por hoy existe una corriente de vegetarianismo que muchos llevan. Los motivos no son espirituales en muchos casos, tienen que ver con una mejor salud y un mejor estilo de vida. Otros llevan este estilo de vida motivados por orientaciones espirituales orientales e hindúes, como por ejemplo los *Hare Krishna*.

La iglesia Adventista tiene mucho que decir sobre esto, algunos estudios señalan que la calidad de vida en todas las áreas es mejor y no solo eso, la longevidad de los adventistas que practican los principios de salud viven más en promedio que el común de las personas, no solo viven más sino que viven mejor esos años. [3] El asunto no es vivir más, es vivir bien los años que el Señor nos da. En ese sentido tenemos mucho por aportar y mucho por ganar.

¿Cuál es la diferencia del estilo adventista y el vegetarianismo tan popular de hoy?

En primer lugar debemos señalar que como Dios es el creador, supongo que sus recomendaciones en cuanto a la dieta tienen mucho que ver con nosotros. Posiblemente en el tema de la carne hay muchas diferencias entre los miembros de la iglesia como así

---

[1] http://www.bioline.org.br/request?rc04025
[2] Elena G. de White, *Patriarcas y Profetas*, p. 80
[3] www.uapar.edu/es/?accion=mostrar_archivo&id_archivo

© RECURSOS ESCUELA SABÁTICA

también con amigos de otras denominaciones que tienen la certeza que Dios limpió todo para comer y que la indicación de Levítico 11 quedó clavada en la cruz.

Respondamos la segunda parte de la propuesta. La indicación divina de Levítico 11 no solo es un imperativo distintivo para los judíos, sino que es una indicación de salud pública destinado a la protección física de sus hijos. La división de animales limpios e inmundos no implica para nosotros hoy una diferenciación espiritual, es decir no quedamos inmundos por tocar o comerlos, sin embargo, al ser una indicación divina, debemos hacer más que una reflexión. La ciencia en tanto aporta antecedentes importantes que corroboran y dan razón a la orden de Dios. Por supuesto que así debe ser, Dios es nuestro creador y también de los animales, por lo tanto conoce mejor que nadie sobre cuál es la mejor dieta.

Con respecto a la relación que los adventistas tenemos con la carne, permítame un par de comentarios. Primero habría que diferenciar un estilo de vida a una prerrogativa de salvación. Hay quienes piensan que comer o no comer carne hace la diferencia en la salvación. Una cosa es la relación que existe entre una buena salud y la comunión con Dios y otra cosa es poner en el lugar de Cristo y su obra redentora el abandonar la carne y con ello asegurar la salvación. No se olvide que somos salvos por fe y no por lo que comemos o no.

En segundo lugar hay quienes observan muy de lejos la indicación divina. En este sentido debemos recordar que fue Dios quien le mostró a Elena de White sobre un estilo de vida para su pueblo hoy. ¿Leyó bien? No estamos hablando de una ley clavada en la cruz, estamos hablando de una indicación que nos es muy contemporánea. Por lo tanto nuestra relación con el estilo de vida no debería ser tan distante. Dios le mostró a Elena de White que en los días finales las carnes estarían muy insanas y que la recomendación sería evitarlas, ¿no es acaso esta una realidad? No hacemos discipulado sobre esta cuestión de la dieta, sin embargo no podemos más que estar atentos a la indicación divina. Tanto usted como yo deseamos ir al cielo y no solo eso, mientras estamos a la espera de su regreso necesitamos vivir en comunión con Él. Le propongo una búsqueda de una comunión con Dios, no como una obligación sino por un deseo honesto y sincero de establecer un nexo de mayor cercanía con su Señor.

En cuanto a la motivación para una dieta adecuada debe ser sólo una: Una mejor y más expedita comunión con Dios. La diferencia con las religiones orientales e hinduistas es que no creemos que seamos parte de un todo y ese todo sea Dios. Creemos que tenemos un cuerpo creado por Dios, que estamos a la espera de la redención y que en esa espera deseamos hacer su voluntad y así, ir a la mansión gloriosa. La decisión es de cada uno.

Pr. Aarón A. Menares Pavez

Profesor
Universidad Adventista de Chile
http://aaronmenares.blogspot.com



RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática

© RECURSOS ESCUELA SABÁTICA